



¿Qué significa estar en cuarentena?

Quedarse en casa excepto para recibir atención médica.



Debe restringir las actividades fuera de su hogar, excepto para obtener atención médica. No vaya a trabajo, escuela o áreas públicas. No use transporte público, transporte compartido o taxis. Necesitará hacer arreglos para que le envíen comida y artículos para el hogar a su hogar.

Vigilar los síntomas.

Busque atención médica inmediata si presenta síntomas que incluyen fiebre de 100.0° F o más, sensación de fiebre, tos o dificultad para respirar. Antes de buscar atención, llame a su proveedor de atención médica y dígalos que está en cuarentena por exposición potencial a COVID-19. Póngase una máscara facial antes de ingresar a las instalaciones. Estos pasos ayudaran al consultorio del proveedor de atención médica para evitar que otras personas se infecten o se expongan. Pídale a su proveedor de atención medica que llame al Departamento de Salud Pública del Condado de Sonoma (707) 565-4566. **Si necesita atención médica de emergencia llame al 911** y asegúrese de decirles que puede haber estado expuesto a COVID-19.



Lávese las manos.



Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponible, lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de sus manos y frotándolas hasta que se sientan secas. Jabón y agua son mejores si tus manos están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin lavar manos.

Evite compartir artículos personales del hogar.

No debe compartir platos, vasos, utensilios para comer, toallas o artículos de cama con otras personas en su casa. Después de usar estos artículos, se deben lavar a fondo con agua y jabón.



Cubra su toses y estornudos.



Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos usados en un forrado bote de basura y lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si hay agua y jabón no disponible, lávese inmediatamente las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contiene al menos 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de sus manos y frotándolas juntas hasta que sientan seco. El jabón y el agua deben usarse preferentemente si las manos están visiblemente sucias.

Si tiene preguntas o tiene dificultades para mantener su cuarentena, comuníquese con el Departamento de Salud Pública del Condado de Sonoma al (707) 565-4566.